

**СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ – СЛИВЕН**

Утвърдил  
Директор:

Лъчезар Дойчев



КОНСПЕКТ

ПО

**БИОХИМИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ – СПП – 11 КЛАС**

1. Органични съединения.
2. Органични съединения в живите организми.
3. Органични съединения. Видове и групиране.
4. Неорганични съединения в живите организми. Характеристика.
5. Неорганични съединения в живите организми. Видове и значение.
6. АТФ и КФ.
7. Общо устройство на клетката.
8. Устройство на мускулна клетка.
9. Видове мускулна тъкан.
10. Типове мускулни влакна.
11. Механизъм на мускулно съкращение.
12. Аеробен механизъм за енергообезпечаване.
13. Катаболизъм на аминокиселините.
14. Биохимична класификация на физическите натоварвания.
15. Биохимична класификация на умората.
16. Умората: Фактология.
17. Биохимична характеристика на възстановяване.
18. Хранителни вещества.
19. Биостимулиране.
20. Биостимулиране и допинг.